

週間献立表

区分	02/18(月)	02/19(火)	02/20(水)	02/21(木)	02/22(金)	02/23(土)	02/24(日)
朝食	ごはん 豚肉の生姜煮 五目豆 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン 白菜のバルサミコマリネ 果物(メロン) 牛乳	ごはん 炒り卵 梅春雨 ふりかけ(鮭) みそ汁	クワッサン プチグラタン 大根さっぱりサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん ひろす煮 ぜんまいの田舎煮 かけておいしい卵 みそ汁	イギリス食パン キャベツのたらこサラダ 果物(マンゴー) ブルーベリージャム 牛乳	ロールパン 白菜とウィンナーのスープ煮 果物(セネオリータバナナ) マーマレード 牛乳
昼食	しょうゆラーメン 棒々鶏サラダ 牛乳 ドームケーキ	ごはん 鱈の西京焼き、レモン醤油和え 菜の花と若布の酢味噌和え のっぺい汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	ポークカレー アボカドのサラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん 鶏肉のヨーグルト焼き、野菜のピクルス コーンポテトサラダ 豆乳スープ ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	肉うどん ツナとじゃがいもの炒り煮 牛乳 セabeeゼリー	タレカツ丼 ほうれん草のなめ茸和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん 鶏肉のレモン焼き、ごぼう天ぷら 小松菜の海苔胡麻和え みそ汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 白身魚のマリネ ひじきと大根サラダ コンソメスープ	鮭ごはん けんちん煮 ごま酢和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 切り干し大根のサラダ みそ汁	ごはん ゆで豚と温野菜の梅肉ソース きのこしらすの炒り煮 みそ汁	ごはん ホイコーロー 白菜の中華風 わかめの中華スープ	とりごはん 豆腐ステーキ(おろしソース) 里芋のごま和え みそ汁	ごはん 肉じゃが 人参のごま和え みそ汁
合計	1491kcal た:54.3g 脂:48.5g 塩:11g	1446kcal た:64.3g 脂:33.8g 塩:6.8g	1437kcal た:54.1g 脂:36.8g 塩:7.7g	1473kcal た:63.6g 脂:48.9g 塩:8g	1469kcal た:61.4g 脂:36g 塩:16.5g	1488kcal た:53.9g 脂:41.6g 塩:9.7g	1430kcal た:62.9g 脂:34g 塩:6.9g